

Bölcsődés étlap

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

Étkezés	2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
Reggeli	Tejeskávét ⁷ , Félbarna kenyér ^{1,6} , Margarin E: 171,96kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 20,88g Só: 0,47g Zsír: 6,50g Feh.: 7,86g Cuk: 6,90g Ca: 245,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás zsemle ^{1,6} , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 222,72kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 26,41g Só: 0,44g Zsír: 8,33g Feh.: 10,20g Cuk: 9,48g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Almás kosárka ^{1,3,7} E: 209,49kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 26,62g Só: 0,18g Zsír: 6,18g Feh.: 9,11g Cuk: 13,59g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ^{1,7} , Margarin, Főtt tojás ³ , Kigyóuborka E: 250,56kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 26,04g Só: 0,55g Zsír: 10,29g Feh.: 12,69g Cuk: 9,96g Ca: 331,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 230,49kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 23,61g Só: 0,44g Zsír: 10,25g Feh.: 10,34g Cuk: 9,77g Ca: 322,40mg
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101,26kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 15,20g Só: 0,01g Zsír: 2,80g Feh.: 3,65g Cuk: 15,20g Ca: 161,95mg	Banánturmix ⁷ E: 109,86kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 16,70g Só: 0,04g Zsír: 2,85g Feh.: 4,05g Cuk: 16,70g Ca: 163,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 119,92kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 17,93g Só: 0,31g Zsír: 2,10g Feh.: 6,52g Cuk: 7,43g Ca: 180,00mg	Meggyturmix ⁷ E: 85,61kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 10,10g Só: 0,02g Zsír: 3,05g Feh.: 3,80g Cuk: 10,10g Ca: 175,65mg	Ananászturmix ⁷ E: 83,61kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 10,60g Só: 0,01g Zsír: 2,85g Feh.: 3,60g Cuk: 10,60g Ca: 168,00mg
Ebéd	Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs, Körte E: 376,84kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 50,56g Só: 1,43g Zsír: 13,05g Feh.: 12,42g Cuk: 10,08g Ca: 48,72mg	Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Szilva E: 327,20kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 37,87g Só: 1,02g Zsír: 13,32g Feh.: 19,81g Cuk: 14,91g Ca: 168,84mg	Zöldséges pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ^{1,9} , Alma E: 358,38kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 49,09g Só: 0,86g Zsír: 10,44g Feh.: 18,74g Cuk: 5,93g Ca: 58,06mg	Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Banán E: 315,84kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 42,65g Só: 1,19g Zsír: 8,49g Feh.: 16,56g Cuk: 24,77g Ca: 37,08mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Mákos guba ^{1,6,7} E: 394,37kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 50,88g Só: 1,22g Zsír: 35,29g Feh.: 16,80g Cuk: 15,21g Ca: 250,85mg
Uzsonna	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ^{1,6,12} , Zala felvágott ⁶ , Kigyóuborka E: 179,61kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 27,13g Só: 0,83g Zsír: 5,27g Feh.: 6,11g Cuk: 7,84g Ca: 7,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Kockasajt ⁷ , Újhagyma E: 149,91kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 21,29g Só: 0,76g Zsír: 4,89g Feh.: 5,11g Cuk: 8,01g Ca: 14,44mg	Tea - zöld ¹² , Korpás baguette ^{1,6} , sajtkrém, natur ⁷ , paradicsom E: 140,72kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 24,01g Só: 0,60g Zsír: 3,24g Feh.: 3,54g Cuk: 9,46g Ca: 2,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Sárgarépás túrókrém ⁷ , Limonádé ¹² E: 150,99kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 25,31g Só: 0,38g Zsír: 2,93g Feh.: 5,03g Cuk: 13,27g Ca: 20,37mg	Tea ¹² , Sajtos masni ^{1,3,6,7} , Alma E: 178,07kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 23,12g Só: 0,24g Zsír: 7,76g Feh.: 3,44g Cuk: 10,74g Ca: 8,81mg
Energia:	829,68kcal	809,69kcal	828,51kcal	803,01kcal	886,55kcal
Zsír:	27,62g	29,40g	21,96g	24,75g	56,15g
Telített zsírsav:	9,59g	9,05g	9,84g	10,28g	9,73g
Fehérje:	30,04g	39,16g	37,91g	38,08g	34,17g
Szénhidrát:	113,76g	102,27g	117,65g	104,10g	108,22g
Hozzáadott cukor:	40,02g	49,09g	36,40g	58,10g	46,31g
Só:	2,75g	2,25g	1,95g	2,14g	1,91g
Ca:	462,67mg	667,68mg	560,90mg	564,10mg	750,06mg

Allergiainformációk: jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

Étkezés	2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin E: 264,03kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 32,97g Só: 0,80g Zsír: 9,30g Feh.: 11,53g Cuk: 9,25g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ^{1,6} , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 231,12kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 40,75g Só: 0,79g Zsír: 4,46g Feh.: 6,53g Cuk: 7,52g Ca: 3,05mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Almás kosárka ^{1,3,7} E: 304,25kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 44,04g Só: 0,35g Zsír: 6,77g Feh.: 11,42g Cuk: 17,97g Ca: 320,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin, Főtt tojás ³ , Kápia paprika E: 254,66kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 32,50g Só: 0,89g Zsír: 8,56g Feh.: 10,57g Cuk: 7,07g Ca: 18,14mg	Tea - zöld ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 222,59kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 32,29g Só: 0,70g Zsír: 7,64g Feh.: 5,34g Cuk: 7,07g Ca: 3,64mg
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs, Szilva E: 525,66kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 65,37g Só: 2,75g Zsír: 19,58g Feh.: 17,91g Cuk: 11,14g Ca: 83,66mg	Málgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 577,02kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 69,70g Só: 2,69g Zsír: 21,58g Feh.: 30,11g Cuk: 35,07g Ca: 250,98mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Marhapörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} , zabszelet banános ^{1,6} E: 628,40kcal Tel.zsír: 7,20g CH: 73,92g Só: 1,96g Zsír: 23,12g Feh.: 26,71g Cuk: 13,53g Ca: 59,80mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Narancs E: 486,45kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 53,17g Só: 2,03g Zsír: 20,41g Feh.: 21,94g Cuk: 11,14g Ca: 95,75mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Mákos guba ^{1,6,7} E: 504,01kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 65,21g Só: 1,66g Zsír: 43,93g Feh.: 20,07g Cuk: 21,73g Ca: 307,81mg
Uzsonna	Magvas rigó, tönkölylisztes ^{1,6} , Zala felvágott ⁶ , Kígyóborka E: 229,49kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 33,03g Só: 1,23g Zsír: 5,81g Feh.: 10,26g Cuk: 0,57g Ca: 8,58mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Kockasajt ⁷ E: 204,18kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 24,94g Só: 1,30g Zsír: 7,70g Feh.: 8,25g Cuk: 1,49g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin, paradicsom E: 154,87kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 24,73g Só: 0,79g Zsír: 3,76g Feh.: 5,03g Cuk: 1,25g Ca: 4,20mg	Magvas zsemle ^{1,6} , Sárgarépas túrókrém ⁷ E: 221,17kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 34,63g Só: 0,87g Zsír: 4,71g Feh.: 9,45g Cuk: 1,51g Ca: 80,99mg	Sajtos masni ^{1,3,6,7} , Alma E: 288,34kcal Tel.zsír: g CH: 30,73g Só: 0,46g Zsír: 15,18g Feh.: 6,41g Cuk: 6,03g Ca: 7,88mg
Energia:	1 019,18kcal	1 012,33kcal	1 087,53kcal	962,29kcal	1 014,94kcal
Zsír:	34,69g	33,74g	33,65g	33,68g	66,76g
Telített zsírsav:	9,65g	5,68g	11,93g	8,06g	5,07g
Fehérje:	39,70g	44,89g	43,15g	41,96g	31,82g
Szénhidrát:	131,37g	135,39g	142,69g	120,31g	128,22g
Hozzáadott cukor:	20,96g	44,09g	32,75g	19,72g	34,83g
Só:	4,78g	4,77g	3,09g	3,79g	2,83g
Ca:	412,24mg	254,03mg	384,00mg	194,88mg	319,33mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

Étkezés	2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin E: 310,56kcal Tel.zsír: 6,29g CH: 35,34g Só: 0,89g Zsír: 12,70g Feh.: 13,31g Cuk: 11,55g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ^{1,6} , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 252,92kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 43,55g Só: 0,83g Zsír: 5,49g Feh.: 6,88g Cuk: 9,65g Ca: 3,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Almás kosárka ^{1,3,7} E: 332,93kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 46,34g Só: 0,35g Zsír: 8,17g Feh.: 13,12g Cuk: 20,27g Ca: 400,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin, Főtt tojás ³ , Kápia paprika E: 275,35kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 33,07g Só: 0,99g Zsír: 10,58g Feh.: 10,79g Cuk: 7,07g Ca: 18,84mg	Tea - zöld ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 243,55kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 32,85g Só: 0,70g Zsír: 9,62g Feh.: 5,56g Cuk: 7,07g Ca: 4,84mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs, Szilva E: 650,67kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 80,42g Só: 3,34g Zsír: 24,55g Feh.: 21,80g Cuk: 16,60g Ca: 108,86mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 775,58kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 102,13g Só: 3,51g Zsír: 26,42g Feh.: 36,44g Cuk: 60,66g Ca: 295,78mg	Tárkonyos zöldséglevés, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Marhapörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} , zabszelet banános ^{1,6} E: 747,31kcal Tel.zsír: 8,57g CH: 84,14g Só: 2,60g Zsír: 28,60g Feh.: 33,02g Cuk: 14,71g Ca: 76,87mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Narancs E: 620,72kcal Tel.zsír: 7,91g CH: 63,61g Só: 2,81g Zsír: 28,05g Feh.: 27,81g Cuk: 12,62g Ca: 117,56mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Mákos guba ^{1,6,7} E: 638,58kcal Tel.zsír: 5,98g CH: 83,59g Só: 2,07g Zsír: 55,45g Feh.: 24,04g Cuk: 29,44g Ca: 375,57mg
Uzsonna	Magvas rigó, tönkölylisztes ^{1,6} , Zala felvágott ⁶ , Kígyóuborka E: 255,16kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 33,26g Só: 1,48g Zsír: 7,81g Feh.: 11,92g Cuk: 0,74g Ca: 12,12mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Kockasajt ⁷ E: 204,18kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 24,94g Só: 1,30g Zsír: 7,70g Feh.: 8,25g Cuk: 1,49g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin, paradicsom E: 174,75kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 25,16g Só: 0,87g Zsír: 5,78g Feh.: 5,21g Cuk: 1,65g Ca: 5,60mg	Magvas zsemle ^{1,6} , Sárgarépas túrókrém ⁷ E: 233,33kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 35,06g Só: 0,88g Zsír: 5,47g Feh.: 10,35g Cuk: 1,94g Ca: 88,31mg	Sajtos masni ^{1,3,6,7} , Alma E: 304,00kcal Tel.zsír: g CH: 33,88g Só: 0,47g Zsír: 15,36g Feh.: 6,59g Cuk: 9,18g Ca: 12,60mg
Energia:	1 216,39kcal	1 232,69kcal	1 254,99kcal	1 129,40kcal	1 186,12kcal
Zsír:	45,06g	39,61g	42,55g	44,10g	80,44g
Telített zsírsav:	12,81g	6,95g	14,88g	11,22g	6,28g
Fehérje:	47,04g	51,57g	51,35g	48,94g	36,19g
Szénhidrát:	149,02g	170,62g	155,64g	131,74g	150,32g
Hozzáadott cukor:	28,89g	71,80g	36,63g	21,63g	45,70g
Só:	5,71g	5,64g	3,82g	4,69g	3,24g
Ca:	520,98mg	299,54mg	482,47mg	224,71mg	393,01mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

Étkezés	2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin E: 310,81kcal Tel.zsír: 6,29g CH: 35,40g Só: 0,89g Zsír: 12,70g Feh.: 13,31g Cuk: 11,55g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ^{1,6} , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 260,03kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 45,15g Só: 0,84g Zsír: 5,52g Feh.: 6,98g Cuk: 10,65g Ca: 4,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Almás kosárka ^{1,3,7} E: 332,93kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 46,34g Só: 0,35g Zsír: 8,17g Feh.: 13,12g Cuk: 20,27g Ca: 400,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin, Főtt tojás ³ , Kápia paprika E: 346,61kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 33,85g Só: 1,10g Zsír: 15,40g Feh.: 16,33g Cuk: 7,07g Ca: 35,54mg	Tea - zöld ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 245,51kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 33,15g Só: 0,70g Zsír: 9,65g Feh.: 5,68g Cuk: 7,07g Ca: 6,04mg
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs, Szilva E: 784,43kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 94,86g Só: 4,52g Zsír: 30,68g Feh.: 25,80g Cuk: 20,59g Ca: 131,18mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 866,82kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 109,09g Só: 3,08g Zsír: 31,92g Feh.: 41,67g Cuk: 62,32g Ca: 322,26mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Marhapörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} , zabszelet banános ^{1,6} E: 827,78kcal Tel.zsír: 9,49g CH: 90,35g Só: 3,41g Zsír: 32,99g Feh.: 36,53g Cuk: 15,55g Ca: 88,52mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Narancs E: 748,53kcal Tel.zsír: 9,19g CH: 78,33g Só: 3,37g Zsír: 33,92g Feh.: 31,79g Cuk: 15,33g Ca: 134,79mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Mákos guba ^{1,6,7} E: 771,78kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 99,91g Só: 2,78g Zsír: 67,29g Feh.: 28,86g Cuk: 35,15g Ca: 444,50mg
Uzsonna	Magvas rigó, tönkölylisztes ^{1,6} , Zala felvágott ⁶ , Kígyóborka E: 256,34kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 33,43g Só: 1,49g Zsír: 7,82g Feh.: 12,02g Cuk: 0,91g Ca: 13,62mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Kockasajt ⁷ E: 228,70kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 25,42g Só: 1,50g Zsír: 9,70g Feh.: 9,45g Cuk: 1,97g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Margarin, paradicsom E: 176,94kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 25,56g Só: 0,87g Zsír: 5,80g Feh.: 5,31g Cuk: 2,05g Ca: 7,00mg	Magvas zsemle ^{1,6} , Sárgarépas túrókrém ⁷ E: 240,12kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 35,29g Só: 0,89g Zsír: 5,88g Feh.: 10,88g Cuk: 2,17g Ca: 92,37mg	Sajtos masni ^{1,3,6,7} , Alma E: 314,44kcal Tel.zsír: g CH: 35,98g Só: 0,47g Zsír: 15,48g Feh.: 6,71g Cuk: 11,28g Ca: 15,75mg
Energia:	1 351,58kcal	1 355,56kcal	1 337,65kcal	1 335,26kcal	1 331,72kcal
Zsír:	51,20g	47,13g	46,96g	55,20g	92,43g
Telített zsírsav:	13,64g	7,45g	15,80g	12,72g	7,49g
Fehérje:	51,14g	58,10g	54,96g	59,00g	41,25g
Szénhidrát:	163,69g	179,67g	162,25g	147,47g	169,04g
Hozzáadott cukor:	33,05g	74,94g	37,88g	24,58g	53,50g
Só:	6,90g	5,42g	4,63g	5,36g	3,96g
Ca:	544,80mg	326,73mg	495,52mg	262,70mg	466,30mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középkiskolás Étlap

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 832,25kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 96,75g Só: 4,97g</p> <p>Zsír: 34,22g Feh.: 28,53g Cuk: 5,85g Ca: 120,04mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 775,61kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 71,50g Só: 5,31g</p> <p>Zsír: 37,34g Feh.: 46,52g Cuk: 15,15g Ca: 352,47mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Marhapörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 795,71kcal Tel.zsír.: 8,28g CH: 78,37g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 33,87g Feh.: 38,86g Cuk: 7,02g Ca: 102,06mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 816,68kcal Tel.zsír.: 10,32g CH: 73,24g Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 39,54g Feh.: 42,31g Cuk: 2,74g Ca: 76,47mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,6,7}</p> <p>E: 864,82kcal Tel.zsír.: 8,01g CH: 110,75g Só: 3,23g</p> <p>Zsír: 75,66g Feh.: 31,83g Cuk: 38,26g Ca: 487,23mg</p>
<p>Energia: 832,25kcal Zsír: 34,22g Telített zsírsav: 5,42g Fehérje: 28,53g Szénhidrát: 96,75g Hozzáadott cukor: 5,85g Só: 4,97g Ca: 120,04mg</p>	<p>Energia: 775,61kcal Zsír: 37,34g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 46,52g Szénhidrát: 71,50g Hozzáadott cukor: 15,15g Só: 5,31g Ca: 352,47mg</p>	<p>Energia: 795,71kcal Zsír: 33,87g Telített zsírsav: 8,28g Fehérje: 38,86g Szénhidrát: 78,37g Hozzáadott cukor: 7,02g Só: 4,10g Ca: 102,06mg</p>	<p>Energia: 816,68kcal Zsír: 39,54g Telített zsírsav: 10,32g Fehérje: 42,31g Szénhidrát: 73,24g Hozzáadott cukor: 2,74g Só: 3,78g Ca: 76,47mg</p>	<p>Energia: 864,82kcal Zsír: 75,66g Telített zsírsav: 8,01g Fehérje: 31,83g Szénhidrát: 110,75g Hozzáadott cukor: 38,26g Só: 3,23g Ca: 487,23mg</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Középkiskolás Étlap

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 832,25kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 96,75g Só: 4,97g</p> <p>Zsír: 34,22g Feh.: 28,53g Cuk: 5,85g Ca: 120,04mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 775,61kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 71,50g Só: 5,31g</p> <p>Zsír: 37,34g Feh.: 46,52g Cuk: 15,15g Ca: 352,47mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Marhapörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 795,71kcal Tel.zsír.: 8,28g CH: 78,37g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 33,87g Feh.: 38,86g Cuk: 7,02g Ca: 102,06mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 816,68kcal Tel.zsír.: 10,32g CH: 73,24g Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 39,54g Feh.: 42,31g Cuk: 2,74g Ca: 76,47mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,6,7}</p> <p>E: 864,82kcal Tel.zsír.: 8,01g CH: 110,75g Só: 3,23g</p> <p>Zsír: 75,66g Feh.: 31,83g Cuk: 38,26g Ca: 487,23mg</p>
<p>Energia: 832,25kcal Zsír: 34,22g Telített zsírsav: 5,42g Fehérje: 28,53g Szénhidrát: 96,75g Hozzáadott cukor: 5,85g Só: 4,97g Ca: 120,04mg</p>	<p>Energia: 775,61kcal Zsír: 37,34g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 46,52g Szénhidrát: 71,50g Hozzáadott cukor: 15,15g Só: 5,31g Ca: 352,47mg</p>	<p>Energia: 795,71kcal Zsír: 33,87g Telített zsírsav: 8,28g Fehérje: 38,86g Szénhidrát: 78,37g Hozzáadott cukor: 7,02g Só: 4,10g Ca: 102,06mg</p>	<p>Energia: 816,68kcal Zsír: 39,54g Telített zsírsav: 10,32g Fehérje: 42,31g Szénhidrát: 73,24g Hozzáadott cukor: 2,74g Só: 3,78g Ca: 76,47mg</p>	<p>Energia: 864,82kcal Zsír: 75,66g Telített zsírsav: 8,01g Fehérje: 31,83g Szénhidrát: 110,75g Hozzáadott cukor: 38,26g Só: 3,23g Ca: 487,23mg</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!